

Согласовано

Генеральный директор  
ООО "ОТП "Народный"

Н.Н. Герасимов



Согласовано

Директор МАУС ЦСЦ №8

Е.А. Белаш



Возрастная категория

### Примерное 10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд

ОВЗ 7-11 лет

9 2024  
месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная со слив. маслом ( Дружба, Пшениная, Манная,	200	9	9	44	286	311
			сладкое	Геркулесовая)	100	4	3	21	110	
			напиток	Йогурт/ сырок творожный	200	2	2	22	102	
			хлеб	Кофейный напиток на молоке	30	3	0	15	68	
				Хлеб пшеничный						
			<i>итого</i>		530	18	14	102	566	
1	1	Обед	закуска	Суп картофельный с макарон. изделиями, курицей, зеленью	250	3	3	19	111	140
			1 блюдо		90	16	20	23	345	
			2 блюдо	Котлета из филе курицы	180	7	6	45	262	
			гарнир	Макароны отварные	200	0	0	17	67	
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	40	3	0	15	90	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	15	68	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной								
			<i>итого</i>		800	31	29	134	943	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1330	49	43	236	1509	

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из филе птицы	80	16	20	10	270	388
			гарнир	Макароны отварные	150	7	6	45	262	332
			напиток	Компот из св. фруктов/ ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5	0	25	90	
			фрукты	фрукты	80					
			<i>итого</i>		540	28	26	105	712	
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной, зеленью	250	2	6	10	108	124
			2 блюдо	Гуляш мясной	90	14	24	3	294	437
			гарнир	Греча отварная	180	9	6	45	276	297
			напиток	Компот из сух. фруктов/ курага	200	2	0	41	171	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
			<i>итого</i>		800	61	62	235	1719	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1340	61	62	235	1719	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом	200	18	19	45	475	291
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	16	60	686
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0	10	90	
			<i>итого</i>		460	20	19	71	625	
1	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты, зеленый горошек/кукуруза	60	2	5	3	68	7
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с курицей, зеленью	250	6	7	15	159	132
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	17	9	30	349	499
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	4	0	20	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		800	32	21	99	799	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1260	52	40	170	1424	

1	4	Завтрак	гор.блюдо напиток закуска хлеб черн.	Омлет натуральный Чай с сахаром и молоком Бутерброд с сыром Хлеб ржаной	110	13	18	2	225	340
					200	0	0	15	60	685
					75	5	8	14	153	3
					20	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		405	21	26	47	514	
1	4	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Овощи консервированные промышленного производства зел. Суп гороховый с мясом, зеленью Курица в сметанном соусе (Голень) Рис отварной Витаминизированный напиток(шиповник/клюква) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	0	0	0	8	70
					250	8	6	20	171	139
					90	14	11	13	215	388
					150	9	6	45	276	297
					200	0	0	17	67	199
					20	2	0	10	45	
					30	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		800	36	23	121	850	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1205	57	49	168	1364	





2	2	Завтрак	гор.блюдо закуска напиток хлеб	Макароны отварные с сыром Яйца вареные Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 60 200 40	11 5 0 2	13 4 0 0	44 0 15 10	346 63 57 45	334 337 685
			<i>итого</i>		500	18	17	69	511	
2	2	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Салат овощной (капуста квашеная) Рассольник ленинградский с курицей Котлета рыбная Картофельное пюре Компот из св. фруктов / ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 250 90 150 200 20 30	6 13 3 0 3 3	7 13 5 0 0 0	15 3 20 25 15 16	159 172 140 90 45 68	132 388 520 631
			<i>итого</i>		800	28	25	94	674	
2	2	<b>Итого за День:</b>			1300	46	42	163	1185	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш мясной	90	14	13	3	294	437
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	4	32	276	297
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	4	0	20	90	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		500	25	17	86	793	
2	3	Обед	фрукты	Фрукты	100					
			1 блюдо	Суп гороховый, с тушенкой, зеленью	250	8	6	20	171	139
			2 блюдо	Колбаски из филе птицы	90	16	19	10	150	451
			гарнир	Макаронны отварные	150	7	6	45	262	520
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3	0	16	68	
			<i>итого</i>		830	36	31	118	808	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1330	77	75	196	1721	

2	4	Завтрак	закуска	Салат овощной (Винегрет)	60	1	4	6	61	388
			гор.блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520
			напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5	0	25	90	
			<i>итого</i>		530	25	20	105	677	
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями и курицей	250	3	3	19	111	140
			2 блюдо	Котлета "Школьная"	90	15	12	13	218	451
			гарнир	Рис отварной со слив. маслом	180	9	6	45	276	297
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
			<i>итого</i>		800	33	21	123	820	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1330	58	41	228	1497	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со стущ. молоком	200	17	19	15	398	80
			сладкое	Кондитерское изделие промышленного производства	50				260	
			напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	5	0	25	90	
			<i>итого</i>		500	22	19	55	596	
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ домашний с курицей,зеленью	250	3	7	14	129	110
			2 блюдо	Тефтели мясные	90	15	12	7	200	496
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	6	44	262	332
			напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
			<i>итого</i>		800	30	25	116	839	
2	5	<b>Итого за день:</b>			1300	52	44	171	1435	